

Tibetisches Heilyoga / KUM NYE -Tagesseminar



Selbsteilung durch Achtsamkeit – Die Magie des Moments

In der beschleunigten Zeit, in der wir gerade leben, 'flutschen' die Tage und Wochen so dahin, dass man manchmal das Gefühl hat, sich in der Alltagshektik regelrecht zu verlieren. Bei zu wenig Auftank-Pausen ist dies belastend für die Gesundheit, doch es kann auch dazu führen, dass Gefühle von Daseinsfreude oder Verbundensein mit dem Leben verloren gehen.

An diesem Tag geht es deshalb darum, einfach wieder innezuhalten und achtsam zu werden für das, was gerade geschieht: In unserem Körper, in unserer Innenwelt mit allen Gedanken, Träumen und Gefühlen, die im Austausch mit der Außenwelt stehen. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung und die *Magie des Moments* kann wieder spürbar werden – als ein freudiges Empfinden, Teil zu sein von allem was ist.

Solche Erfahrungen werden durch das Üben von Achtsamkeit in Stille und Bewegung eingeladen, was auf verschiedenen Ebenen zutiefst heilsame Prozesse anregt.

Zudem aktivieren die leichten Bewegungsübungen heilungsfördernde Vorgänge auf der körperlichen Ebene, was Stress in Körper und Geist reduziert.

Damit sich diese Wirkung auch über Nacht entfalten kann, ist es ratsam, am Abend danach keine Termine oder Aktivitäten mehr einzuplanen.

Kosten: 75€ (Ermäßigung auf Anfrage)

Datum: Samstag 02.11.2019, 10-18:30h

Ort: Gartenstr. 2, 31199 Diekholzen

Anmeldungs-Schluss: 20.10.2019; bei Fragen bitte gern melden. ☺

Info/ Anmeldung

Andrea Oppermann

Tel. 05121/ 20 44 233

Mehr unter www.andrea-oppermann.de/faqs/

Bitte mitbringen: Sitzkissen, 1 Decke, Tagesverpflegung; Wasser und Tee werden gestellt.